料 理 集



オムレツ
➔P.49



鶏の唐揚げ
➔P.52



鮭のホイル焼き
➔P.57

左・右IHヒーターの調理例

揚げもの調理例

グリル　魚焼き自動調理例

グリル　魚焼き手動調理例

グリル　グルメ自動調理例

グリル　グルメ手動調理例

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表(単位g)

計量 食品名	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)	計量 食品名	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水・酒・牛乳	5	15	200	トマトケチャップ	5	15	230
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	油・バター・ラード	4	12	180
食塩	6	18	240	片栗粉・砂糖(上白糖)	3	9	130
小麦粉(薄力粉・強力粉)	3	9	110	だし汁	5	15	200

この取扱説明書で使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量は表のとおりです。　(1mL=1cc)

〈お願い〉この取扱説明書に掲載されている料理例の火力および時間などは目安です。
鍋の種類・形状・材質、また材料の量により、火力等が異なってきますので、料理の進み具合に応じて、火力や時間を調節してください。

左・右IHヒーターの調理例

お知らせ　火力は目安です。火力は鍋の種類・形状・材質や調理物の量などで異なる場合があります。様子をみて調節してください。

ゆでる

スパゲティ(ミートソース)



材料(2人分)

- スパゲティ………200g
- 塩………大さじ2
- 牛ひき肉………150g
- トマトソース………½缶(約150g)
- オリーブ油………大さじ1弱
- にんにく(薄切り)………1片
- Ⓐ
  - 赤ワインまたはスープ………大さじ2
  - 塩………小さじ¼
  - 砂糖………小さじ¼
  - こしょう………少々
- パセリ………少々

☆スパゲティは、シコシコした歯ざわりが大切。
☆たっぷりの湯を使い、ゆで上げ時間を守ることがポイントです。
☆トマトソースをベースにして、お好みの具を使います。
☆火力の調節は、鍋や水量により異なります。調理の状況に合わせて調節してください。

作りかた

①鍋をヒーターの中央にのせ、オリーブ油を入れてから火力を『中火』にする。
②①ににんにくを入れ、香りが出るまで炒めたら牛ひき肉を加えて炒め、トマトソースを加えⒶで味付けし、煮立ったら『弱火』～『中火』にして8～10分煮つめる。
③大きめの鍋にたっぷりの水(3～4L)を、『強火』～『ハイパワー』で沸とうさせ、塩(水量に対して1%が目安)を加える。
④スパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながらふきこぼれないように『弱火』～『中火』でゆでる。指でつまんでちぎってみて、芯が少し残っているくらいまでゆでる。
⑤ゆで上がったら手早くざるに上げ、水気をきって器に盛り、②をかけパセリを散らす。

ゆでる

ホットサラダ



材料(4人分)

- かぼちゃ………¼個(約200g)
- 小玉ねぎ………8個
- カリフラワー………1株(約300g)
- ヨーグルトソース
- Ⓐ
  - プレーンヨーグルト………40g
  - マヨネーズ………大さじ2
  - ディル………適量
  - 塩、こしょう………各適量

作りかた

①カリフラワーは小房に分ける。
②かぼちゃは種を取り、ひと口大に切る。
③小玉ねぎは皮をむく。
④Ⓐは混ぜ合わせておく。
⑤鍋に水を入れ『強火』～『ハイパワー』でお湯をわかし、塩と酢を入れてカリフラワーをゆでる。
⑥鍋に水を入れ『強火』～『ハイパワー』でお湯をわかし、かぼちゃと小玉ねぎをそれぞれゆでる。
⑦⑤、⑥を器に盛り、ソースを添える。

ゆでる
メニュー例

メニュー	沸とうまで	火力調節の目安
めん類 (うどん、そば、そうめん)	『ハイパワー』	『中火』…めんを入れてゆでる 2～10分(めんにより調節)
葉　菜	『ハイパワー』	『強火』…茎から入れる　2～3分
ゆで豚(400g)	『ハイパワー』	『弱火』　30～40分
根　菜	『強火』(材料は水から入れる)	『中火』…やわらかくなるまでゆでる

左・右IHヒーターの調理例（つづき）

煮　る

ポークカレー

材料（4人分）

豚肉（2cm角切り）…… 250g
塩、こしょう …… 各少々
にんじん（乱切り）…… 中1本
玉ねぎ（くし形切り）…… 中2個
じゃがいも（乱切り）…… 中2個
カレールー …… 1箱（約120g）
水 …… 600〜800mL
サラダ油 …… 大さじ 2

作りかた

①豚肉は、塩、こしょうをする。
②鍋をヒーターの中央にのせ、サラダ油を入れてから『中火』にする。
③②に豚肉を入れて炒め、次ににんじん・玉ねぎ・じゃがいもを加えて炒める。
④水を加えて『強火』にし、沸とうしたら『中火』にして20〜30分煮込む。
⑤カレールーを加えてかき混ぜ、ふたたび沸とうしたら途中かき混ぜながら『弱火』で10〜15分煮込む。



☆じゃがいもは煮くずれしやすいので、大きめの乱切りにするか、途中から加えるようにするとよいでしょう。
☆肉や野菜を炒めるときに、焦げつかないように『中火』〜『弱火』に調節してください。
☆水は少なめの分量から加熱を始めて、途中でとろみ具合を見ながら加えてください。
☆炒めるときに、フライパンを使うとラクに炒められます。

煮　る

ビーフシチュー

材料（4人分）

牛肉（シチュー用・ひと口大に切る）…… 400g
にんにく（つぶしておく）…… 1片
塩、こしょう …… 各少々
小麦粉（薄力粉）…… 大さじ 1
サラダ油 …… 大さじ 2

Ⓐ
じゃがいも …… 中2個
小玉ねぎ（両端を切り、皮をむく）…… 8個
にんじん（乱切り）…… 100g
マッシュルーム …… 8個

Ⓑ
バター …… 25g
小麦粉（薄力粉）…… 20g

水 …… カップ 3〜4
固形スープの素 …… 2個

Ⓒ
赤ワイン …… 100mL
トマトピューレ …… カップ ½
ローリエ …… 1枚
塩、こしょう …… 各少々
砂糖 …… 大さじ ½



作りかた

①牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶす。
②フライパンをヒーターの中央にのせ『中火』〜『強火』にしてサラダ油大さじ1を入れて熱し、にんにくと①の肉を入れて炒め、にんにくを取り出し、肉の表面に焦げ目がつくまで炒めて取り出す。
③鍋に分量の水を入れ、スープの素、②、Ⓒを入れて『強火』〜『ハイパワー』で沸とうさせ、アクを取りながら『中火』〜『弱火』にして40〜60分ほど煮込む。
④煮込んでいる間に別のヒーターにフライパンをのせ『中火』〜『強火』にしてサラダ油を熱し、野菜を炒め、③に加える。
⑤フライパンを『中火』〜『強火』にしてバターを熱し、小麦粉を加え、茶色になるまで炒め、④のスープをカップ2/3ほど加えてのばし、④にもどし、20〜30分煮込む。

煮　る

メニュー例

メニュー	沸とうまで	火力調節の目安	
煮　魚	『強　火』	『弱火』…魚を入れて煮る	10〜15分
肉じゃが、おでん、ポトフ	『強　火』	『弱火』〜『中火』	30〜90分
煮　豆	『強　火』	『とろ火』〜『弱火』	2〜5時間

●長時間の煮込みには、調理タイマーが便利です。
※「切り忘れ防止自動停止機能」が働いて途中で切れることがあります。➔P.14

炊く

パエリア



材料（4人分）

- 米……カップ2
- Ⓐ サフラン……ひとつまみ
- Ⓐ 水……カップ1/2
- ムール貝……4個
- あさり（殻つき）……250g
- えび（有頭）……4尾
- いか……1ぱい
- ブラックオリーブ……8個
- Ⓑ 玉ねぎ（みじん切り）……1/2個
- Ⓑ にんにく（みじん切り）……1片
- Ⓒ パプリカ（赤・黄、各1cm角に切る）…各1/3個
- Ⓒ トマト（湯むきし、種を取って1cmのザク切り）…1個
- 白ワイン……カップ1/2
- スープ（固形スープ1個をとく）……カップ2
- 塩、こしょう……各少々
- オリーブ油……大さじ4

作りかた

①米は30分くらい前に洗い、平らなざるなどに広げ、水気をきっておく。
②Ⓐのサフランは水に約10分くらい浸し、色と香りを出しておく。
③ムール貝とあさりは塩水につけて砂出しをしてから、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
④えびは背わたを取る。いかは内臓を抜いてから皮をむき、1cmの輪切りにし、足は食べやすい長さに切る。
⑤パエリア鍋にオリーブ油を「中火」～「強火」で熱し、Ⓑを炒め、③、④を加えてサッと炒め、白ワインをふる。
⑥⑤にふたをして「弱火」にして2分ほど蒸らし、貝の口が開いたら、魚介だけ取り出す。
⑦⑥にⒸを加え、「中火」で炒め、①の米を加えてすき通るまで炒め、②とスープを加え、⑥の取り出した魚介を盛り、オリーブを散らして「弱火」～「中火」で約15分蒸し煮にして火を止め、5～10分蒸らす。

炊く

あさりごはん

材料（4人分）

- 米……カップ2
- あさりのむき身……100g
- にんじん（せん切り）……小1/2本（約50g）
- 水……360mL
- Ⓐ しょうゆ、酒……各大さじ1 1/2
- Ⓐ 砂糖……小さじ1 1/2
- Ⓐ 塩……小さじ1/2
- 針しょうが、木の芽……各少々

作りかた

①米は洗い、ざるにあげて水気をきっておく。
②あさりのむき身は薄い塩水で洗い、水気をきっておく。
③鍋に米を入れ、水を加えて30分以上浸す。
④③にⒶの調味料を加えてかき混ぜる。
⑤④ににんじん、あさりをのせ（具は上にのせてかき混ぜない）ふたをする。
⑥ヒーターの中央にのせメニューを押し炊飯を選び、米の量（カップ数）を2に設定する。
⑦「切/スタート」キーを押し炊飯する。



炊き込みごはんを炊くときは

- ●水量…調味料の分量だけ減らす（米は水だけで浸す）
- ●具……米の重さの30%程度

炊く直前に、調味料を入れてかき混ぜ、具を米の上に載せる。

※自動炊飯の使いかたは →P.22



左・右IHヒーターの調理例（つづき）

蒸す

茶わんむし



材料（4人分）

- 卵……3個（約150mL）
- だし汁……カップ2 ½
- Ⓐ しょうゆ、塩……各小さじ1弱
- Ⓐ みりん……小さじ1
- Ⓑ 鶏肉（そぎ切り）……60g
- Ⓑ かまぼこ（薄切り）……8枚
- Ⓑ 生しいたけ（そぎ切り）……8枚
- Ⓑ ぎんなん（ゆでたもの）……8個
- 三つ葉……適量

作りかた

①卵はときほぐし、だし汁に調味料Ⓐを加えてさましたものを混ぜ、裏ごしする。
②器に彩りよくⒷを盛り、①を静かにそそぎ入れ、ふたをする。
③大きめの鍋に水カップ3を入れ、ヒーターの中央にのせ、「強火」にする。
④器を並べてふたをし、沸とうしてきたら「弱火」にして15～20分蒸す。
⑤蒸し上がったら三つ葉をのせる。

蒸す

しゅうまい



材料（24個）

- むきえび……150g
- 豚ひき肉……150g
- 玉ねぎ……½個
- 片栗粉……大さじ5
- 干ししいたけ（もどしてみじん切り）……3枚
- しゅうまいの皮……24枚
- グリーンピース……24個
- からしじょうゆ……適量
- Ⓐ 砂糖、しょうゆ、ごま油…各小さじ1
- Ⓐ 塩……小さじ½
- Ⓐ 酒……大さじ1
- Ⓐ こしょう……少々

作りかた

①えびは背わたを取り、細かくたたく。玉ねぎはみじん切りにして、片栗粉（大さじ3）をまぶしておく。
②ボウルに①、豚ひき肉、しいたけを入れ、Ⓐを加えてねばりが出るまでよく混ぜ、残りの片栗粉（大さじ2）を加え、さらによくかき混ぜて24等分する。
③しゅうまいの皮でそれぞれを包み、グリーンピースをのせる。
④蒸し器の中敷にサラダ油をぬり、しゅうまいを間隔をあけて並べる。（無理に全部を入れないで、2回に分ける。）
⑤蒸し器の下鍋に水を5～6分目入れ、ふたをしてヒーターの中央にのせ、「強火」にする。
⑥沸とうしたら上鍋をのせてふたをし、「中火」で10～12分蒸す。器にとり、からしじょうゆを添える。

☆作りかた④で中敷きに、丸型に切ったオーブンシート（中央に切り込みを入れる）を敷くと、取り出しがラクです。

蒸す　メニュー例

メニュー	沸とうまで	火力調節の目安
中華まんじゅう	「強火」	「中火」　10～15分
蒸しいも	「強火」（材料は水から入れる）	「中火」…やわらかくなるまで蒸す

お知らせ フライパンなどを予熱する場合は、高温になりすぎないように注意してください。
（フライパンが変形したり、油が発煙・発火することがあります。）

焼く

ビーフステーキ



材料（2人分）

牛ステーキ肉（1枚約180gのもの）……2枚
塩、こしょう……各適量
サラダ油……適量
にんにくのスライス……1片

作りかた

①牛ステーキ肉は筋を切り、軽く塩、こしょうを両面にふっておく。
②フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』～『強火』にする。
③フライパンが熱くなったら、サラダ油をなじませ、にんにくを入れて、色づいてきたら取り出し、牛ステーキ肉を並べて焼き上げる。（ミディアムの場合、片面約30秒～1分程度）

☆焼き時間は目安です。肉の種類や厚みによっても違うので、お好みに応じて焼き時間を調節してください。
☆お好みによりブランデーやシェリー酒・赤ワインなど大さじ1をふりかけ、アルコールをとばしてから盛りつけると、一味違ったステーキが味わえます。

焼く

オムレツ



材料（1人分）

卵……2個
Ⓐ 牛乳……大さじ1
Ⓐ 塩、こしょう……各少々
サラダ油……適量
バター……大さじ1

作りかた

①ボウルに卵を割りほぐし、Ⓐを入れて混ぜ合わせる。
②フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』で軽く熱する。
③多めのサラダ油をなじませ、一度油をきる。バターを入れ、『中火』～やや『強火』にして溶かし、全体に広げ、卵を一気に流し込み、円を描くように全体を大きく混ぜる。
④半熟状態になって、フライパンの底にくっつかなくなれば、フライパンの手前を持ち上げて傾け、卵を手前にたたみ込み、木の葉形に整える。

～うす焼きたまごやクレープなどを作るときは～
☆フライパンは最初から『弱火』～『中火』で熱してください。
☆サラダ油を多めに入れてフライパン全体になじませて、余分な油をふきとってください。
☆卵液を入れるタイミングは卵液を箸の先につけてフライパンに落として、ジュッと固まるようになるくらいが目安です。
☆フライパンは厚手のもので、表面にフッ素加工してあるものが使いやすいです。

焼く

メニュー例

メニュー	予熱	火力調節の目安
ハンバーグ	『中火』	『中火』…片面に焼き色をつける 『弱火』…裏返してふたをし、中まで火を通す
焼きぎょうざ	『中火』	『中火』…皮に焼き色をつける 『中火』…水を入れてふたをし、蒸し焼きにする
目玉焼き	『弱火』～『中火』	『弱火』～『中火』…途中、水を入れてふたをし、様子を見ながら焼く
焼きもち（フライパンで焼く）	『弱火』～『中火』	『弱火』～『中火』…様子を見ながら焼く

左・右IHヒーターの調理例（つづき）

炒める

空芯菜とにんにくの炒めもの



材料（2人分）

- 空芯菜……150g
- サラダ油……大さじ2
- Ⓐ たかのツメ……3〜4本
- Ⓐ にんにく（薄切り）……1片
- Ⓑ 酒……大さじ1
- Ⓑ 塩、こしょう……各少々

作りかた

①空芯菜をさっと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ4〜5cmの長さに切る。
②フライパンをヒーターの中央にのせ『中火』〜『強火』にする。
③サラダ油を入れて熱し、Ⓐを入れて香りを出してから、①の茎を入れて『強火』で炒め、色がかわったら①の葉を入れ手早く炒め、Ⓑで味を整える。

炒める

五目チャーハン



材料（2人分）

- ごはん……400g
- 焼き豚（1cmの角切り）……50g
- 生しいたけ（1cmの角切り）……2枚
- ねぎ（あらみじん切り）……½本
- グリーンピース（缶詰）……大さじ1
- むきえび……50g
- 酒……小さじ½
- 卵……1個
- 塩……少々
- サラダ油……適量
- ラード……大さじ2
- Ⓐ 塩……小さじ⅓
- Ⓐ こしょう……少々
- Ⓐ しょうゆ……大さじ½

作りかた

①むきえびは背わたを取り酒をふる。卵は割りほぐして塩を混ぜる。
②フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』〜『強火』にする。
③サラダ油を入れて熱し、卵を入れて手早くかき混ぜながらふんわりとしたいり卵を作り、取り出す。
④フライパンにラード1/2量を入れ、『中火』〜『強火』で熱し、むきえびをさっと炒めて取り出し、残りのラードを入れて、ねぎ・生しいたけ・焼き豚の順に炒めて取り出す。
⑤フライパンを『中火』で熱し、サラダ油を入れてごはんをほぐしながら炒め、③・④を加えてさらに炒め、最後にⒶで味を整えグリーンピースを散らす。

☆ごはんは、あまり熱いうちに炒めると粘りが出て、パラッと仕上がらないので、ざるなどに広げて軽く蒸気をとばしておきます。
☆無理に一度に作らないで、2回に分けて炒めるとラクに作れます。
☆フッ素加工のフライパンで炒めると焦げつきが少なくできます。

炒める

メニュー例

メニュー	予熱	火力調節の目安
焼きそば 野菜炒め	『中火』〜『強火』	『中火』〜『強火』…様子を見ながら炒める
ホワイトソース	『中火』	『中火』…小麦粉をバターで炒める 『強火』…牛乳を加えて沸とうさせる 『弱火』〜『中火』…かきまぜながらとろみを付ける

炒める

牛肉とピーマンの細切り炒め

材料（4人分）

- 牛肉（薄切り）……200g
- Ⓐ 酒……小さじ1
- Ⓐ しょうゆ……小さじ2
- Ⓐ こしょう……少々
- Ⓐ 溶き卵……⅓個
- Ⓐ 片栗粉……小さじ2
- Ⓐ サラダ油……大さじ1
- サラダ油……大さじ3
- ゆでたけのこ……200g
- ピーマン……200g
- ねぎ……½本
- Ⓑ 酒、砂糖……各小さじ1
- Ⓑ しょうゆ……小さじ2
- Ⓑ かき油……小さじ4
- Ⓑ こしょう……少々
- Ⓑ スープ、水溶き片栗粉……各大さじ4
- ごま油……小さじ2



作りかた

①牛肉は7〜8cmの長さの細切りにして、Ⓐに加えてよくからめ、下味をつける。
②ピーマンはへたと種を取り、たけのこと共に牛薄切り肉と同じ幅の細切りにする。ねぎはみじん切りにする。
③Ⓑを混ぜ合わせる。
④フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』〜『強火』にする。
⑤サラダ油大さじ3を入れ、みじん切りにしたねぎを炒め、香りが出たら①・たけのこ・ピーマンを入れ、2〜3分手早く炒め合わせる。
⑥Ⓑを加えて、鍋底から大きくからめるように混ぜ、仕上げにごま油をふる。

炒める

八宝菜

材料（4人分）

- 豚ロース肉（薄切り）……200g
- むきえび……100g
- 干ししいたけ……4枚
- にんじん……½本
- ゆでたけのこ……100g
- 白菜……3枚
- ねぎ……10cm
- さやえんどう……16枚
- にんにく、しょうが……各1片
- サラダ油……大さじ3
- ごま油……小さじ2
- Ⓐ しょうが汁、酒……各小さじ½
- Ⓐ 塩……少々
- Ⓑ 酒……大さじ2
- Ⓑ 塩、スープの素……各小さじ1
- Ⓑ 水……カップ1½
- Ⓒ 片栗粉……大さじ2
- Ⓒ 水……大さじ3



作りかた

①豚肉は4cmの長さに切り、Ⓐで下味をつける。
②えびは背わたを取る。
③干ししいたけは、もどして3〜4つのそぎ切りにする。にんじん・たけのこは、ひと口大の薄切りにする。白菜は、白い部分をうすくそぎ切り、葉はひと口大に切る。ねぎは、斜め薄切りにする。にんにく・しょうがは、みじん切りにする。さやえんどうは、筋を取り熱湯でさっとゆでる。
④Ⓑで合わせ調味料を作る。Ⓒを合わせておく。
⑤フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』〜『強火』にする。
⑥フライパンにサラダ油大さじ2を入れて熱し、にんにく・しょうがを入れ、香りが出るまで炒め、豚肉を広げながら炒める。白っぽくなったらえびを入れ、さっと炒めて皿に取り出す。
⑦サラダ油大さじ1を加え、しいたけ・野菜を入れて手早く炒め、油をなじませて⑥と合わせ調味料を入れてひと混ぜする。ふたたび沸とうしたらⒸを加えてとろみをつけ、さやえんどうを散らし、ごま油を回し入れる。